



OLLE LINDSTRÖM

TRÄNINGSFILOSOFI

Genom att ha Biomekaniken i grundtanken jobbar vi ” Normalise-Stabilise-Functionalise” för att få hela kroppen att fungera som ett.

Tillsammans hjälps vi åt för att ni dina mål, oberoende status.

GRUNDUTBILDNING

Hälsocoach

Lic. Styrketränningsinstruktör

Lic. Personlig tränare

Funktionell Tränare - Olympiska lyft

Biomechanics Coach

VIDAREUTBILDNING

Indoorwalking

Spinning

BODYPUMP

BODYBALANCE

CXWORX

TRX - individual

TRX -Group

Kettlebells

CORE training

Kostrådgivare